

Тому важливим завданнями проектів супроводу ветеранів волонтерів у їх переході до мирного життя є надання психологічної допомоги їм у вирішенні цих симисложиттєвих конфліктів. З нашого досвіду поряд із напрацьованими технологіями вирішення таких конфліктів у різних напрямках доцільним може бути застосування методики парадоксальної інтенції В.Франкла, варіант якої ми застосовуємо у здійсненні соціально-психологічного супроводу ветеранів та волонтерів учасників АТО/ООС.

Література

1. Франкл В. Парадоксальная интенция. *Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия*. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011, С. 49-57.
2. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. *Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій*. Київ, ІСПП НАПН України, 2015. С.68-76.

Ларіна Тетяна

м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ КОНСТРУЮВАННЯ МЕРЕЖІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Коронакриза поряд із усіма жахливими загрозами для життя людини оголила проблему дестабілізації психологічної безпеки особистості. Вимушена соціальна ізоляція внесла свої корективи у звичний процес задоволення базових потреб. Втрата можливості задовольняти комунікативні та емоційні потреби у безпосередньому офлайн-спілкуванні порушує психічний стан людини та знижує її психологічне благополуччя. Так, проблема загрози психологічної безпеки особистості привертає увагу до теми конструювання мережі емоційної підтримки особистості в складних життєвих умовах.

У часи подолання пандемії COVID-19 можна говорити про специфіку впливу таких комунікативних ризиків на особистість:

- страх перед хворобою, неочікуваністю різкої зміни звичних правил соціальної взаємодії та перед повторюваними непередбачуваними подіями, стихійними лихами є викликом для ментального світу особистості, що суттєво збільшує ризик соціальних конфліктів, підвищує комунікативну вразливість особистості;

- миттєвий перехід до роботи з онлайн-платформами, від практики в офісі до онлайн-практики, практики телемедицини та телепсихології, від навчання у закладах освіти до дистанційного та онлайн-навчання вимагає прискореного опанування навичок онлайн-комунікації;

- вимушена соціальна ізоляція призводить до депривації потреби у спілкуванні.

Так, досліджуючи особливості конструювання життєздатного комунікативно-ментального простору особистості в екстремальній ситуації, що викликана пандемією COVID-19, ми визначили структуру підтримуючого спілкування у сфері навчання/ робота (партнери з реального кола спілкування, з якими обговорюються страхи та тривоги щодо організації навчання/ роботи в умовах адаптивного карантину); структуру підтримуючого спілкування у сфері дозвілля/ відпочинок (партнери з реального кола спілкування, з якими обговорюються плани щодо організації дозвілля та відпочинку в умовах адаптивного карантину) [1].

Отже, емоційна підтримка щодо роботи/ навчання очікується насамперед з боку колег, співробітників, друзів, подруг. Натомість, плани щодо дозвілля/ відпочинку обговорюються передусім з друзями, подругами, сім'єю та родиною.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дозволили виокремити ті особистісні характеристики, які є найбільш важливими задля емоційної підтримки у провідних життєвих сферах. Контент-аналіз показав значущість таких характеристик:

1. Здатність до емпатії – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.
2. Індивідуально-типологічні особливості: прогностичність, креативність.
3. Здатність надати підтримку та допомогу.
4. Стійкість.
5. Здатність до встановлення контакту.
6. Оптимізм.

Значущість емоційної підтримки стає найбільш актуальною коли є проблема захисту особистості від дистресу. Причому, за результатами досліджень В. І. Кабріна, втрата комунікабельності може бути загрозою сенсоутворюючого ставлення до світу і до себе [2]. На думку вченого, причина в тому, що людині досить важко диференціювати психологічний ряд «цікавість – здивування – побоювання – тривога – переляк – страх».

Ми дійшли висновку, що сприйняття доброї емоційної підтримки забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованість комунікативних ризиків та утворює «захисне коло ідентичності» особистості у складних, надзвичайних умовах.

Отже, сприйняття доброї емоційної підтримки забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованість комунікативних ризиків, стабілізацію «захисного кола ідентичності» особистості у складних, надзвичайних умовах життя.

Література

1. Ларіна, Т.О. (2020). Вплив пандемії COVID-19 на комунікативний простір особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, (19), 247-253, DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.43>.
2. Кабрин, В.И., Березина, Е.М., Карнаухов, Д.А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, (2), 40-46. Взято з: URL: http://elibrary.lt/resursai/Uzsienio%20leidiniai/Voronezh/hum/2004-2/hum0402_07.pdf.